Cuestiones de repaso. Tema 2.

1) ¿Qué diferencia hay entre alimentación y nutrición? ¿Y entre alimento y nutriente?

2) ¿En qué consisten las tres funciones que realizan los nutrientes? ¿Cuáles las llevan a cabo?

3) ¿Cuáles son los principales nutrientes orgánicos? ¿Y los inorgánicos?

4) Nombra tres funciones del agua y tres de las sales minerales.

5) Cita ejemplos tres ejemplos de glúcidos y de lípidos.

6) Busca información y nombra cinco proteínas indicando que función realizan.

7) Cita tres ejemplos de vitaminas ¿para qué sirve cada una de ellas?

8) Ordena glúcidos, lípidos y proteínas en orden decreciente de su contenido energético. ¿Qué valores posee cada uno de ellos?

9) ¿Por qué almacenamos la energía en las grasas en lugar de en azúcares tal como hacen las plantas?

10) ¿Qué es el valor calórico de un alimento? Calcula el de las lentejas.

11) ¿Cómo se llaman los componentes d elas proteínas?

12) ¿Es lo mismo dieta que dieta equilibrada? Razona la respuesta.

13) A partir de la rueda alimentaria realiza una tabla que indique: Grupo, nombre, color, función y ejemplos.

14) ¿De qué depende la energía que necesita una persona diariamente?

15) ¿Qué cantidad de cada grupo de alimentos ha de incluir una dieta equilibrada?

16) ¿Por qué hemos de evitar el consumo de bollería industrial?

17) Indica un ejemplo de dieta equilibrada.

18) ¿Cuáles son las características de la dieta mediterránea?

19) ¿Por qué no es posible practicar una dieta estrictamente vegetariana?

20) Busca información e indica que caracteriza a las siguientes dietas y en que situación se recomienda cada una de ellas: hipocalórica, blanda, hipercalórica, pobre en grasas, baja en sodio y alta en hierro.

21) ¿Qué diferencia hay entre anorexia y bulimia? ¿Por qué consideramos a ambas trastornos psicológicos?

22) ¿Qué es el raquitismo? ¿Y la obesidad?

23) ¿Qué es una enfermedad carencial? Cita ejemplos.

24) ¿Cómo se contrae la Salmonelosis? ¿Cuál es el agente infeccioso? ¿Cuáles son sus síntomas? ¿Y sus signos?

25) Describe los siguientes métodos de conservación de alimentos: refrigeración, pasteurización, deshidratación, salazón, congelación, uperización, encurtido y ahumado. Cita ejemplos de alimentos así conservados.

26) Nombra los cuatro principales grupos de aditivos. ¿Para qué sirve cada uno de ellos?

27)¿Qué es un alimento transgénico? ¿Qué opinas sobre su creación y consumo?

28) Pega una etiqueta alimentaria en el cuaderno indicando sus conceptos esenciales.